

# 好好着

鄧達智 (時裝設計師)



容易收藏、打理、耐用的衣服便是生活friendly的其中一項要素。

- **買得少**——多一件衣服便會令這地球少了一份資源，衣服買得太多也是破壞污染環境的惡因。
- **穿得精**——嘗試瞭解你的衣服，不要為別人的眼光而為自己生活的簡約與精煉，因少而精，從精穿到衣的趣味。
- **選物料**——認識物料很重要，每一個人的皮膚敏感程度不同，但大多數人對衣服物料既不明白也不曉。應將物料歸納，選同種衣服，讓感覺歸一。當然有人堅持天然物料，但可以告訴你，今天製造衣物過程沒有所謂環保衣服！
- **方便活**——衣服最基本的重要性在於方便生活，容易洗滌，不需過多洗衣粉、洗潔精、乾洗化學劑，便是一種經濟、一份環保。輕便的衣服有利活動(莫讓身體負荷過重)及旅行(過重的行李對身心也是一種壓力)。

# 好好食

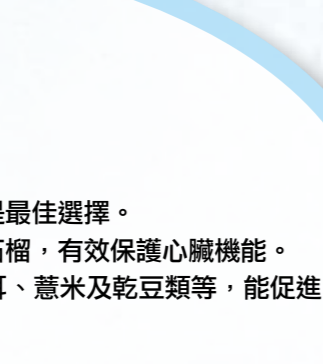
張小雲 (香港進食失調中心一級執業臨床心理學家)



與所愛的人一起吃——能分享，吃得最快樂。

- **喜歡的食物都可吃**——只要分量適宜便好，愈壓抑愈弄巧反拙。
- **學習和享受烹飪的過程**——能令你更懂得欣賞用心去做食物。
- **健康的身體**——是吃得好的先決條件。
- **不時不吃**——新鮮的材料，哪怕是簡單的烹調也可令人回味。

邱美玲 (註冊營養師)



想保持心情好? 多吃三文魚、沙甸魚和合桃。

- **早餐要吃得豐富**——是一天的能量來源。
- **對骨能好**——每天飲用兩杯高鈣飲品，低脂肪或高鈣豆漿是最佳選擇。
- **對心臟好**——每天選吃兩個水果：橙、奇異果、木瓜、番石榴，有效保護心臟機能。
- **對腸臟好**——多吃含豐富纖維的食物，如麥皮、紅米、木耳、薏米及乾豆類等，能促進腸臟蠕動。

# 好好住

楊志超 (潮流家具店創辦人)

按客廳空間，放置不同大小的盆栽或植物作點綴，令客廳更有生氣。

- **香薰**——於家中燃點心愛的香薰，讓家中香氣滿溢，有效舒緩精神，讓人放鬆。
- **燈光**——以柔和的地燈替代天花吊燈，不但令室內光線感覺和暖，空間感也會較大。
- **音樂**——播放自己喜愛的抒情純音樂，也能讓你在加倍舒適。
- **舊物**——如家中每件東西都是嶄新的，太沒人氣了！把新與舊的家品mix & match將更有趣。
- **書本**——書本是家中最好的擺設，既實用又好看，更可反映屋主的文化修養與興趣。

# 好好瞓

黃德如 (香港註冊中醫師)

睡前應只供休息，不應在牀上處理公務和生活上的瑣事情，讓身心將睡眠與安靜入睡掛鉤。

- **浴足法**——睡前以熱鹽水浴足，有助助思緒平伏、安神之妙。
- **吐納法**——在牀上輾轉難眠之時，可試以一呼一吸將思緒收歸。雙手輕按腋下，吸氣時肚皮要凸出，心中默數兩下；再緩緩呼氣，這時肚皮要凹入，心中從一默數至四；呼氣時間為吸氣時間的兩倍。讓身心放鬆，也讓雜亂的腦波安定下來。
- **食療法**——除戒絕刺激性飲料外，可試試藥枕和食療。比如常覺頭目昏重的病者，可把桑葉、菊花及決明子適量做成一個藥枕，起清利頭目安神的作用；亦可試泡一道安神的三花茶，材料為玫瑰花五朵、杭菊花五朵及合歡花五朵泡入熱水作茶。另對於血虛性的失眠者，可以數顆龍眼肉泡入熱牛奶中，臨睡前飲用。
- **睡眠自律**——部分難眠患者每見跌進「夜睡晚起」的惡性循環，若遇到徹夜難眠之時，試試強逼自律性地早起，打破夜起晚臥的睡眠規律。

全力策動

香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service

社會福利署  
Social Welfare Department

香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST

公民教育委員會  
Committee on the Promotion of Civic Education

香港大學行為健康研究中心  
Centre on Behavioral Health, HKU

贊助支持 香港社會服務聯會信託基金

中環鐘錶有限公司  
Chung Nam Watch Co., Ltd.

Jardines 怡和

特別鳴謝

881903.com

電器881

明報 明報 明報

全力策動

香港社會服務聯會

社會福利署

香港公益金

公民教育委員會

香港大學行為健康研究中心

贊助支持

香港社會服務聯會信託基金

中環鐘錶有限公司

Jardines 怡和

特別鳴謝

881903.com

電器881

明報 明報 明報

全力策動

# 「好好生活」運動 以關懷抵禦逆境 為你我打氣

金融海嘯衝擊著整個社會的經濟和民生，對市民的身、心、靈帶來不少困擾，但我們深信，生命的價值不限於物質及金錢，遇到困境，我們要對生命作出反思，尋找生命的意義，並建立跨越逆境的動力和支持，而正向思維，有助我們建立互信，積極生活，尋找出路。

由社福界發動的「好好生活」運動，廣獲各界支持。多間「商界展關懷」企業、學校、教會及其他社區團體紛紛響應，分別在單位、地區及全港三個層面，舉辦逾300個工作坊及地區活動；我們亦在各式媒體的支持下，透過電台節目、報章刊物、港鐵及巴士廣告等，推廣及宣傳正向思想、關心家庭、好好生活等正面訊息。

可能我們現正處於低潮，彷彿困局處處，但烏雲背後太陽仍在。何不讓心念一轉，放開心情，帶著童心，自在飛翔，好好珍惜和享受生活的各方各面，自會發現豁然開朗的一片新天地！



方敏生  
香港社會服務聯會行政總裁

# 好好生活

# 好好玩

王見好 (智樂兒童遊戲協會總幹事)

享受遊戲樂趣，增進生活正能量。每日最少與孩子遊戲三十分鐘，可減壓之餘亦有助促進家庭關係。

- **抒發你的情緒**——將負面情緒注入彈彈球，大力擲向牆，接回愉快的心情。跟家人一起擲，分擔彼此的壓力。
- **轉動你的腦筋**——不用昂貴玩具，利用簡單家居用品，便可製作好玩玩具，與孩子享受整個晚上。例如，在廚房找來夾夾、筷子及膠匙，合力製作發射台，再比試誰能射得遠。
- **家居變成遊樂場**——家中不少用具都可變成遊樂設施。如將孩子放在牀單上，父母手持兩邊左右搖，享受打鞦韆的樂趣。
- **不要輕看地方小**——香港家居一般細小，但大多都有走廊，這正是最佳的遊戲場地。每人拿十個報紙紙球，站在走廊兩邊，盡情地擲，三分鐘後有較少紙球的一邊勝出。
- **有廢物、有得玩**——舊報紙、廁紙筒其實是最好的遊戲用具。試用舊報紙貼在房門框，數一、二、三讓孩子衝過去，在對面將他接過來，然後開懷大笑一頓。
- **促進親子關係**——爸爸媽媽多與孩子作親密的身體接觸，例如一家人扮三文治：仔仔想像變成不同的食材，夾在爸爸媽媽中間，放進「多士爐」……好味道！



# 好好傾

郭志英 (明愛向晴軒督導主任)

多點讚美、少點批評，就能贏盡別人的歡心。

- **積極聆聽**——觀察對方的身體語言，才能有恰當的回應。
- **彼此尊重**——避免人身攻擊，緊記對事不對人。
- **凡事體諒**——易地而處，就能說出更貼心的話。
- **心平氣和**——才能有理性的對話。



郭碧珊 (香港健康情緒中心一級執業臨床心理學家)

用心積極聆聽對方的說話，能幫助我們真正理解對方的看法，從而令雙方有效溝通的機會大大增加。

- **從對方的角度看**——即使你不認同對方的說話或行為，請先嘗試從對方的角度看，這可令你提高對方的包容度。
- **別妄下判斷**——沒有清楚理解對方的原因或出發點就作出判斷，是溝通的大敵。
- **可多用「我」作為句首表達自己的感受**——當使用「我」的句式時，顯示我們對自己的感覺負責，亦能避免怪責別人。例如，當我們因別人的某些行為而感到困擾時，可說：「我感到很難受，當你在別人面前取笑我。」避免說：「你令我很難受。」
- **用開放式句子**——例如：「你有什麼感受」、「請問這工序該如何進行？」開放式句子能助我們有效獲取資料，或令對話繼續。



# 好好聽

陳美玉 (香港音樂治療師協會會長)

音樂可以說是「一睡睡手可得的心靈妙藥」。

- **止痛**——心裏老是想著過往的不愉快經驗是十分痛苦的，倒不如把空間騰出給美妙的樂韻。
- **減壓**——生活讓你透不過氣，選一首自己心愛的音樂或歌曲來聆聽吧！
- **提神**——除了運動外，聽音樂也能為腦部製造安多芬，讓你感到精神為之一振。
- **聆聽**——獨樂樂不如眾樂樂，相約三五知己把「歌」談心，別忘了這也是音樂的眾多功能之一啊！
- **開放自己**——只要你願意開放自己，音樂「樂」於為你效勞，並帶來優質的生活質素，夫復何求？



# 好好笑

何念慈 (臨床心理學家)

全世界最好笑的人就是自己，學懂善長自嘲一生就笑不完。

- **一宗廢事**——狠狠地、寫實地回想自己的一宗廢事，甚至用文字寫成《一則廢事》。
- **接受自己**——確認及接受當中的尷尬、失敗或羞恥感，但避免陷進太深。
- **改變角度**——集中尋找這件事的幽默點，甚至寫成另一則笑話，創造一點情緒距離。
- **抱腹大笑**——好好笑一場，若可以在形體上作一點抱腹大笑更佳。
- **學習自嘲**——閱讀與修大師的《成為你自己的笑話吧！》，並立志長期鍛鍊善長自嘲。



# 社會福利界 與全港市民由心出發

全力策動

香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service

社會福利署  
Social Welfare Department

香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST

公民教育委員會  
Committee on the Promotion of Civic Education

香港大學行為健康研究中心  
Centre on Behavioral Health, HKU

贊助支持 香港社會服務聯會信託基金

中環鐘錶有限公司  
Chung Nam Watch Co., Ltd.

Jardines 怡和

特別鳴謝

881903.com

電器881

明報 明報 明報

全力策動

香港社會服務聯會

社會福利署

香港公益金

公民教育委員會

香港大學行為健康研究中心

贊助支持

香港社會服務聯會信託基金

中環鐘錶有限公司

Jardines 怡和

特別鳴謝

881903.com

電器881

明報 明報 明報

# 好好生活

有關「好好生活」貼士、工作坊及18區活動，請瀏覽 [www.hkcss.org.hk/hoho](http://www.hkcss.org.hk/hoho)